

PETITES PRATIQUES  CUISINE

# وصفات مغربية مصدرة



HACHETTE



## البسببيلة

طبق مغربي معروف عند القدم وهو شدة المأطب المغربية ووجوده ضروري في كل مائدة طبق البسببيلة التقليدي يصنع من عدة طبقات من عجين الرقاق المشوي بخليط لحم الحمام المفروم والحامض والبيض واللوز والزبيب والعسل

حديثا يستعمل رقائق الفايو الجاهز وبعض بخليط السجاج المفروم بدل الحمام

## القرفة

هيان القرفة تؤخذ من الخلال الخارج لجدع شجر القرفة، وهي تحتوي على زيت يظهر عند طبخها ويطلق رائحته ونكهته، إذا استعملت القرفة الطعمنة باعتدال فإن نكهتها الحلوة المذاق والرائحة تضيف طعماً لذيذاً للسك ولصلصة السمك.

خليط مسحوق القرفة ومسحوق الفلفل الأسود ومسحوق كبش القرنفل ومسحوق جوزة الطيب ومسحوق الزنجبيل يكون

تنينة معتارة من البهارات للحوم الطيور قبل طبخها التزيرة

حبوب التزيرة تستعمل تنينة للموم قبل طبخها أما التزيرة الخضراء فهي تستعمل في كل أنواع الطبخ المغربي وخصوصاً مع السلطات جميعها ومع تنينة السلطة.

بعض الناس يدمجون على الأطعمة ذات المذاق الحلو اللازخ أما البعض الآخر فليد هذا مكتسباً.

التزيرة الخضراء تباع عند بائعي الخضار والفاكهة.

تخلط التزيرة الخضراء لمدة أسبوع وذلك بوضع إصمامة التزيرة في كوب فيه بعض الماء ومغلي بكيس من النايلون أو البلاستيك.

## الكوسكس

رغم أن الكوسكس يقدم عادة بعد الانتهاء من وجبة الطعام الأساسية فهو وجبة غنية هامة يتكون الكوسكس من حببات السميد التي تطهى على بخار يخته اللحم والخضار.

يباع الكوسكس في السوبر

## ماركت

## كسكو سير

وهو قدر معبني مؤلف من طبقتين متداخلتين. القدر الأساسي يوضع فيه اللحم والخضار، أما الطبقة العليا فهي كالمصفاة كي تسمح لبخار الطعام أن ينفذ منها إلى الكوسكس الموضوع فيها ومغطى بغطائها.

## الهريسة

هي صلصة حريفة جداً وتستعمل كثيراً في كل أنحاء المغرب وشمال أفريقيا.

موادها الأساسية هي الفلفل الأحمر الحريف وزيت الزيتون والثوم. يطحن الفلفل ناعماً ثم يضاف إليه الزيت والثوم المضمون ويخلط جيداً حتى تصبح صلصة متماسكة كثيفة مثل المايونيز.

تستعمل الهريسة كمقبلات أو كصلصة لبعض اليخاني وللحساء (راجع ص من لجل الوصفة).

## حبص وعص

على مدى قرون عدة وقرث وجبات الحصى والعص

## الوجبات الحصرية

والبروتينات في الوجبات الغذائية المغربية في الزمن الذي كان من الصعب الحصول فيه على اللحم أو كان عالي الكلفة في حال توافر الحصى والعص. هذا من أنواع التذيق الطعم والغذي ويتوافر في الكائنات التي تتبع الأنظمة النباتية ومحللات السوبرماركت.

## الزنجبيل

هذا التابل العاد جداً يتحول لونه إلى الأبيض المائل إلى الكريم عند طهوه. يستعمل الزنجبيل طازجاً مجفراً وميشوراً أو مفروماً ناعماً. ويمكن خلط الزنجبيل لعدة أشهر في قسم التجليد في الثلاجة.

## ماء الزهر

ماء زهر يصنع من زيت البيرولي المستخرج من زهر اشجار البيرتقال خاصة البيرتقال أبو صغير. ورغم أن هذا الزيت يستعمل على نطاق واسع كعطر فإن أريج الزكي يستعمل لإعطاء نكهة خاصة للكعك ومختلف أنواع الكاسترد.

## الزعفران

الزعفران هو نوع من اللؤلؤ مصنوع من الزهر المجفف لنوع خاص من نبات الزعفران وحيث أنه غالي الثمن ومكلف يستعمل منه كميات صغيرة فقط ويمزج في بعض الأحيان مع مسحوق الكركم (عقدة صفراء) والطح و مسحوق الفلفل الطويل لجعل تأثيره أقوى.

يجب الحذر عند ابتلاع الزعفران فلا يوجد ما يمكن أن يهرف بالزعفران الرخيص، ولشكاكي أكثر اشتريه مجدولاً وأطعنه بنفسك. الزعفران المشوي يحفظ في وعاء مضغوط في قسم التجليد في الثلاجة لمدة سنوات.

## الطاجين

عبارة عن بختة منكهة بالتوابل تغلي على النار لوقت طويل وببطء وتضم لحم الدجاج أو الديك الرومي أو لحم الضأن وتقدم أصنافاً متنوعة منها في المأطب الخاصة.

والطويات على أنواعها والمشروبات ومختلف أنواع السلطة ماء الزهر متوافر في الصيدليات وكل مطابخ الأطعمة في مختلف بلدان الشرق الأوسط.

## البقدونس

البقدونس الطازج بأوراقه المسطحة يعرف أيضاً بالبقدونس الأوروبي وهو يستعمل على نطاق واسع في مختلف أنواع الطبخ المغربي.

## الفلفل

كثير أنواع التوابل المستعملة في المغرب والفلفل الأسود إذا طحن عند الحاجة لمقط يعطي النكهة لعظم أنواع الأطعمة.

الحامض المحفوظ: راجعي الصفحة التالية لمعرفة طريقة تحضيره وصنعه.



## الحامض المغربي

### المحفوظة

(كبيس الليمون)

#### المقادير

٦ حبة حامض قسرتها

رقيقة

ماء

ملح بحري غشن

عصير ليمون حامض

#### الطريقة

١. يغسل الحامض ويوضع في وعاء كبير زجاجي أو وعاء ستيكس يغمر بالماء ويترك مدقوعاً لمدة ٢٠ ساعة بين ٣ و ٥ أيام مع ضرورة تغيير الماء يومياً

٢. يصفى الحامض من الماء وتشق حبة الليمون إلى أربعة شقوق بالطول بخلاف

الوقت اللازم للتصغير ساعة واحدة مدقوعة على ٣ أيام الوقت القصص للحمض ثلاثة أسابيع

سكين حادة. تعمق الشقوق بالسكين بحيث تصل من الجانب إلى الآخر ظلياً دون الوصول إلى أطراف حبة الحامض أي رأسها وكعبها ٣. يوضع ربيع ملعقة

صغيرة من الملح البحري في كل شق. توضع حبات الحامض بعد شليحها في مرطبان حفوظ معقم ويشرط لها فتحة كبيرة من الملح البحري. يضاف عصير ليمونة حامضة إلى كل مرطبان ويغمر بالماء الغالي ٤. يحفظ المرطبان في مكان جاف رطب لمدة ثلاثة أسابيع

٥. عند الرغبة في استعمال الليمون المحفوظ تفسل حبات الحامض بالماء البارد يزرع اللب من كل قطعة ويستعمل القشر فقط.

ملاحظة يجب أن تكون المرطبان نظيفة جداً ومعقمة قبل استعمالها للتعبئة توضع المرطبان بعد غسلها في طنجرة ستيكس وتغمر بالماء وتوضع على النار لتغلي مدة عشر دقائق

#### نظيفة | شرايح ليمونة

الحامض اذوية الطعم في كل الساعات. وتصفى المكاة إلى الكاف من الاطباق المغربية مرطبات الحامض في اوراق فصل الخريف عند التوافر اتصل شرايح الحامض بكثرة

BRAMJNET.COM  
alaa pink



## الحساء والمقبلات

تبدأ المائدة المغربية عادة بتشكيلة واسعة ومقربة من المقبلات بحيث يمكن للضيف أن يستمتع بتذوق القليل من كل صنف

### شوربا العدس

الوقت اللازم لتحضير المقادير  
٢٠ دقيقة

الوقت اللازم لقطع الشوربا  
١ ساعة إلى ساعتين

الترتيب: أضيئ النار

### سهولة التحضير

العدس المصفى إلى الخليط  
ويترك على النار لمدة ساعة  
أو حتى يصبح اللحم  
والعدس طرياً.

١. تضاف الخضار المفرومة  
إلى القدر ويترك الخليط  
على النار حتى تصبح  
الخضار طرية ويضاف  
قليل من الماء إذا كان ذلك  
ضرورياً.

٢. يرفع اللحم من القدر ثم  
تترع العظام منه ويغرم إلى  
خليط صغير ويضمن الخليط  
العدس بمسحنة الخشخاش.

٣. تضاف الكزبرة وقطع  
اللحم مع عصير ليمون  
الحامض حسب الطلب إلى  
شوربا العدس وتحرك.  
يضاف مسحوق الفلفل أو  
توابل أخرى حسب الطلب.  
يقدّم الحساء مع الخبز  
المحمص.

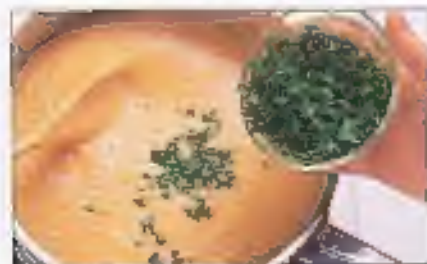
المقادير  
١٠٠ غرام من العدس  
الأحمر الجروش  
(موزات مجففة مع الملح)  
تقطع إلى قطع صغيرة  
٢ بصلة متوسطة  
الحجم مفرومة ناعماً.  
مسحوق الفلفل الأسود  
٢ كوب زيت الزيتون  
ليتر ونصف لتر من الماء  
٢ حبلة بصلصة مفرومة  
ناعماً.  
٢ حبلة من الكزبرة  
الخضراء المفرومة.  
عصير ليمون حامض.

### الطريقة

١. يغمر العدس بالماء المالح  
ويترك لمدة ١٥ دقيقة.  
٢. يحمّر اللحم الموزات  
والبصل والفلفل بزيت  
الزيتون في قدر سميكة

القدر حتى يصبح اللون  
الخليط ذهبياً.  
٣. يضاف ليتر ونصف لتر  
من الماء فوق خليط اللحم  
والبصل ويترك على نار  
عادية حتى يغلي. ثم  
الزغرة عن اللحم ويضاف

RAMJET.COM  
alaa pink



قبل سكب الشوربا بالاعاءاد الكزبرة المفرومة وقطع العدس  
٢. يحمّر اللحم الموزات



تضاف الخضار المفرومة إلى القدر الحار وتترك على النار  
حتى تصبح طرية.



يضاف العدس المصفى إلى القدر حتى تتكون ليمون العسل وتترك  
على النار لمدة ساعة واحدة أو حتى يصبح اللحم والعدس طرياً



تخرج على النار القدر بعد الدخول مع البصل المفروم والفلفل الحار  
ويترك ليبرد في قدر سميكة حتى يصبح طرياً اللحم والخضار



## شوربا اليقطين مع الهريسة

سلة التخصيص

### المقادير

- ٢ كيلو من اليقطين،
- ٣ ثلاثة ألوان من مرق الدجاج،
- ٣ ثلاثة ألوان من الحليب،
- سكر ناعم (بوفرة سكر)،
- مسحوق الفلفل الاسود،
- الهريسة
- ١٠٠ جرام من الفلفل الحريف المخلل،
- ٦ فصوص مشوية من الثوم،
- ١ كوب من الملح،
- ١ كوب من الزيت المذروب،
- ١ كوب من زيت الزيتون،
- ١ كوب من مرق اللحم،
- ١ كوب من زيت الزيتون،

### الطريقة

- ١ - يقشر اليقطين و تنزع

الرقعة اللازمة لتفسير مقادير الشوربا - ١٠ دقائق  
الوقت اللازم لفتح الشوربا - ١٠ دقيقة  
الكمية تكفي ستة أشخاص

اليقطين و بؤره ثم يقطع إلى قطع صغيرة. يوضع الحليب و مرق الدجاج في قدر و يضاف اليه قطع اليقطين و توضع القدر على النار لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة حتى يغلي الخليط و يصبح اليقطين طرياً.

٢ - يملحن خليط اليقطين بالحليب و مرق الدجاج في معلقة الخضار ثم يضاف مسحوق الفلفل و السكر إلى الخليط.

٣ - الهريسة تغطى باليدان بقفاشات مطاطية أو قشنية لتتزع بذور الفلفل الحريف و ينقع في الماء الساخن.

٤ - يخلط الثوم و الملح و الكزبرة و الكمون و يضاف إليها قرون الفلفل الاحمر

الصلبي و يطحن الخليط في مطحنة كهربائية الخضار و أثناء الطحن يضاف زيت الزيتون إليها و يفتح حتى يصبح الخليط متماسكاً. ٥ - تضاف الهريسة حسب مذاق إلى الشوربا أو تقدم منفصلة.

ملاحظة: تحفظ قرون الفلفل الحريف بعيداً عن الضوء و الحرارة حتى تبقى جافة.

مقاييس: انساب العربية إلى شوربا اليقطين على الفصح نسخة: يمكن إضافة حبة الحليب المشوية إلى شوربا اليقطين إضافة في الكمية الهريسة عادة تضاف و لكن بالذوق بعيداً لتسهيل تناول حريف. يضاف إلى الكومكس

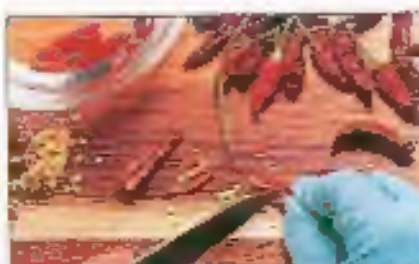
نحسب حبوب الكزبرة و ملحون القرون قبل طهيها في ماء الهريسة لمدة (استراحة) يوزع هريسة جاهزة في الشوربا أو تضاف



يضاف الحليب و مرق الدجاج إلى اليقطين و يفتح حتى يصبح متماسكاً



يقشر اليقطين و تنزع بذوره و يضاف إلى قطع اليقطين و يفتح حتى يصبح متماسكاً



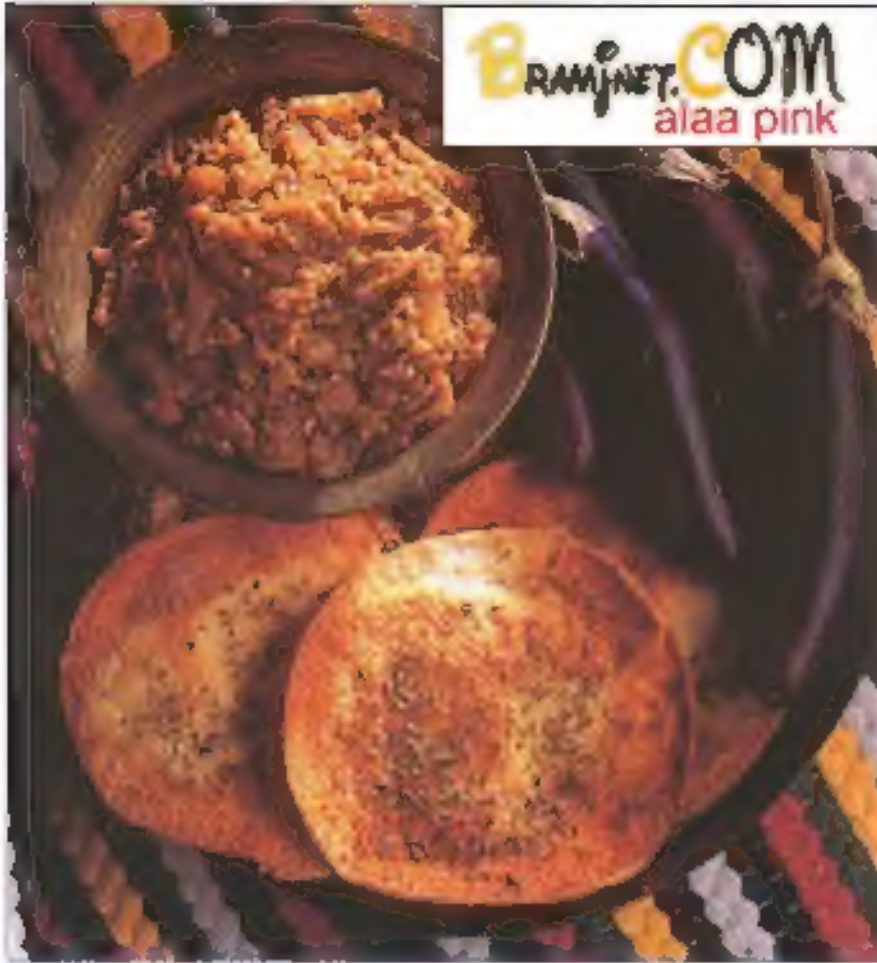
بعد ان تغلى الشوربا و يفتح حتى يصبح متماسكاً و يفتح حتى يصبح متماسكاً



تضاف الهريسة بالشوربا قبل ان تغلى و يفتح حتى يصبح متماسكاً



BRAMJNET.COM  
alaa pink



ثم يسخن بياض البيض.  
وتنثر حبوب الكمون فوقه  
ويحمص بالفرن لمدة ٢٠  
دقيقة أو حتى يصبح ذهبياً  
يقطع الخبز إلى قطع عدة  
قبل تقديمه.

ملاحظة: غالباً ما تستعمل  
حبوب الكمون في الطبخ  
المغربي لأن له رائحة عطرية  
وتكئة حادة مشابهة  
للكرويا بل أقوى منها.  
ويمكن استعمال الكمون  
سطحوناً أو بدون طحن  
لإعطاء نكهة لذيذة للحم  
القسان المشويخ أو المشوي.

تشبيه: أطبخ مكعبات  
الباذنجان قبل قليها بقليل  
من كمية زيت الزيتون  
الضروري القليل إلى حوالي  
ربع كوب فقط من ناحية  
الأخرى من الضروري تسليق  
الباذنجان الذي له قشرة  
عظيمة لمنع من العصارة  
المرقة منه لكن الباذنجان  
الصغير والطري لا يحتاج إلى  
تسليق.

الوقت اللازم لتحضير المقادير  
٤٠ دقيقة  
الوقت اللازم للطبخ ٢٠ دقيقة  
الكمية تكفي ٤ أشخاص

## بادنجان يوريه (مريسة الباذنجان)

نوع من المثلثات الشعبية سهل  
التحضير.

المقادير	
كيلو غرام من الباذنجان	
الفاصل والطحين إلى مقادير	
١/٢ كوب من زيت الزيتون	
عصان من النوم المدقوق.	
مسحوق الفلفل الأسود.	

الطريقة  
١. يحمى الفرن إلى حرارة  
١٨٠ درجة  
٢. نضع قطع الباذنجان  
في مصفاة كبيرة فوق ماء  
غالي لمدة ٣٠ دقيقة.  
٣. يوضع زيت الزيتون في  
مقلاة كبيرة على النار حتى  
يسخن.  
٤. تضاف مكعبات

الباذنجان مع الثوم والفلفل  
الأسود والفلفل الطويل إلى  
مقلاة الزيت وتغلف النار  
تحتمل قليلاً.  
٥. يقلب الباذنجان لمدة ١٠  
دقائق حتى يصبح طرياً  
يقدم الخليط ساخناً مع  
الخبز العربي المحمص.  
٦. الخبز العربي المحمص  
يشطر الرغبة إلى خصلات



يسخن بياض البيض على ألة العمد العربي أو تحت شاي  
حبوب الكمون ويحمص الفصح بالفرن



يوزن حبات الباذنجان لمدة ٢٠ دقائق حتى يصبح طرياً



أعدادك أطعم الباذنجان مع الثوم والفلفل الأسود والفلفل الطويل  
إلى مقلاة تسليقاً جيداً الزيت



نضع مكعبات الباذنجان في مصفاة فوق ماء غالي لمدة ٣٠ دقيقة







تحضير واحتاج إلى بعض  
العناية





## الخضار والسلطة والخبز

إن طعم هذه اللقوعات المختلفة من الخضار البسيطة يوازي شكلها جودة ويمكن تقديمها وحدها إلى جانب الحليق الرئيسي

دقيقة على نار هادئة مع  
البخاريك حتى يصبح البصل  
طرياً

٣. تضاف الثوم إلى  
الخليط ويترك على النار لمدة  
دقائق.

٤. يضاف الأرز المصفى  
والعدس إلى البصل، ثم  
يضاف البصل الأخضر  
فوقه ويخلط مجدداً ويقلب  
على النار. يضاف الفلفل  
الأسود بحسب الذوق ويخدم  
ساجداً.

الوقت اللازم لتطهير القادير  
١٠ دقائق

الوقت اللازم للطبخ ٣٠ دقيقة  
الكمية تكفي ستة أشخاص

### سلطة العدس

### والأرز الدافئة

تتميز هذا الحليق يحتاج إلى  
بعض العناية

المقادير	المقادير
كوب من العدس الأسمر.	٢. ملعقتان صغيرتان من
كوب من الأرز البسملي.	سحق الفلفل الحلو.
٤ بصلات مفرومة إلى	٢. ملعقتان صغيرتان من
شرائح.	سحق الثوم.
٤ فصون ثوم مدقوقة.	٢. ملعقتان صغيرتان من
كوب زيت زيتون.	الكزبرة المفرومة.
٤ حراما من الزبدة	٣. كرون من البصل الأخضر
٢. ملعقتان صغيرتان من	المفرومة.
	سحق الفلفل الأسود.

العدس ويصلى الأرز من  
الماء.

٢. يحمى البصل والثوم في  
الزيت والزبدة لمدة ٣٠

### الطريقة

١. يسلق العدس والأرز في  
الماء كل على حدة حتى  
يصبها طرياً، يصفى

تنبيه: لا يستعمل العدس  
الأحمر لأنه يطبو بسرعة  
ويقد شمله من غير

الضرورة. أتم العدس قبل  
شبعه بل يفسد جيداً عقب



يخلط الأرز والعدس مع البصل والثوم



يضاف البصل الأخضر إلى العدس والأرز ويحرك  
الخليط بملعقة الفلفل الأسود حسب الرغبة



تضاف الثوم والفلفل والكزبرة إلى الخليط ويترك على  
النار حتى يرتفع



يحمى البصل والثوم والزبدة لمدة ٣٠ دقيقة





## كوسكس بالخضار

ملق مدوش يحتاج لتخضيره إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتخضير القاسير  
٥ - دقيقة - النقع خلال الليل  
الوقت اللازم للطبخ ساعة  
الكمية التقري ٦ أشخاص

### المقادير

- ١ كوربان من الجحش
- ٢ كوربان من الزيت النباتي
- ٣ حبة واحدة مفرومة ناعماً
- ٤ حبة واحدة صغيرة
- ٥ ٢٠٠ غرام من الباذلجان
- ٦ قطع إلى مكعبات
- ٧ جزرات مفرومة ناعماً
- ٨ قطع إلى شرائح صغيرة
- ٩ حبات بطاطا مفرومة
- ١٠ الحشيم مقطعة إلى مكعبات
- ١١ صغيرة - سلتيدر واحد -
- ١٢ ١٥٠ غراماً من البطاطا المقطع
- ١٣ إلى مكعبات صغيرة
- ١٤ سلتيدر واحد -
- ١٥ قطعة صغيرة من البهار
- ١٦ ملاعق صغيرة من
- ١٧ الهرمسة - أو حسب الطلب -
- ١٨ (راجع صفحة ٤)

- ١ ساعة ونصف ساعة على النار الحفيفة.
- ٢ يحمر البصل بالزيت في مقلاة سميكة القعر يضاف
- ٣ حبة واحدة إلى البصل ويترك على النار حتى يصبح طرياً.
- ٤ يضاف الباذلجان

والجزر والبطاطا وتغلى القليلة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق، ويحرك الخليط من وقت لآخر بملعقة خشبية.

- ٥ يضاف اليقطين والبهار والهرمسة إلى الخليط ثم يضاف الماء المغلي والحشيم والجزر والكوسا إلى الخليط قبل تقديم الطبق تضاف قطع البندورة.
- ٦ يترك الخليط على النار بعد تغطية القدر لمدة ٢٠ دقيقة أخرى - يزين بالبقدونس والكزبرة ويقدم.

- ٧ الكوسكس يضاف الماء المغلي إلى الكوسكس.
- ٨ تضاف الزبدة المذابة إلى الكوسكس يخلط ويترك لمدة ١٠ دقائق.
- ٩ يوضع الكوسكس في الطبق العليا للقدر الكوسكس يغلى ويترك فوق بغطاء الخضار على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ثم يقدم مع الخضار.

- ١٠ ملاحظة: اسم الكوسكس ينطبق على السميد الناعم والسميد الطويخ.

مفصلياً ليس من الضروري تعليم الباذلجان قبل طهيه إذا كان من النوع الصغير الخارج



BRANJNEY.COM  
alaa pink



يضاف البطاطا والبصل والجزر والكوسا وتغلى القليلة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق



يضاف الباذلجان والجزر والكوسا وتغلى القليلة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق



تضاف الباذلجان والجزر والكوسا وتغلى القليلة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق



يضاف الباذلجان والجزر والكوسا وتغلى القليلة وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق



RAMJNEY. OM  
alaa pink

الحديقة على يد: نهية محمد  
ترجمة

٢ يصعد غناء الصباح

وذلك الحشد على

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد حشد

وذلك على الحشد

طويته

يقدم الحشد حشد

مفعمة حشد حشد

في حشد حشد

وهو حشد حشد

وذلك حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

الوجه على حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

حشد حشد حشد حشد

يوماء حشد

حشد حشد

حشد حشد

حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

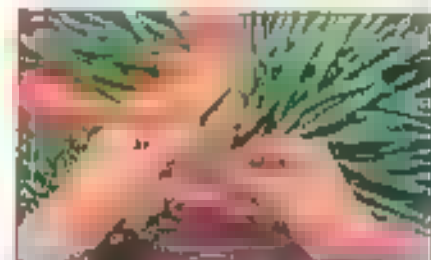
حشد حشد حشد

حشد حشد حشد

حشد حشد حشد



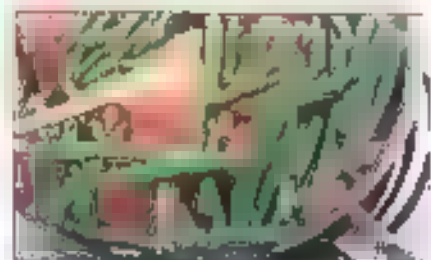
حشد حشد حشد حشد



حشد حشد حشد حشد



حشد حشد حشد حشد



حشد حشد حشد حشد

## طاحن الحصار

حليب خد البئر يحتاج إلى طاحن الحصار

الوقت اللازم لمحضرة الحصار  
١٠ دقائق  
الوقت اللازم للطبخ ٢٠ دقيقة  
التي تكفي لخدمة

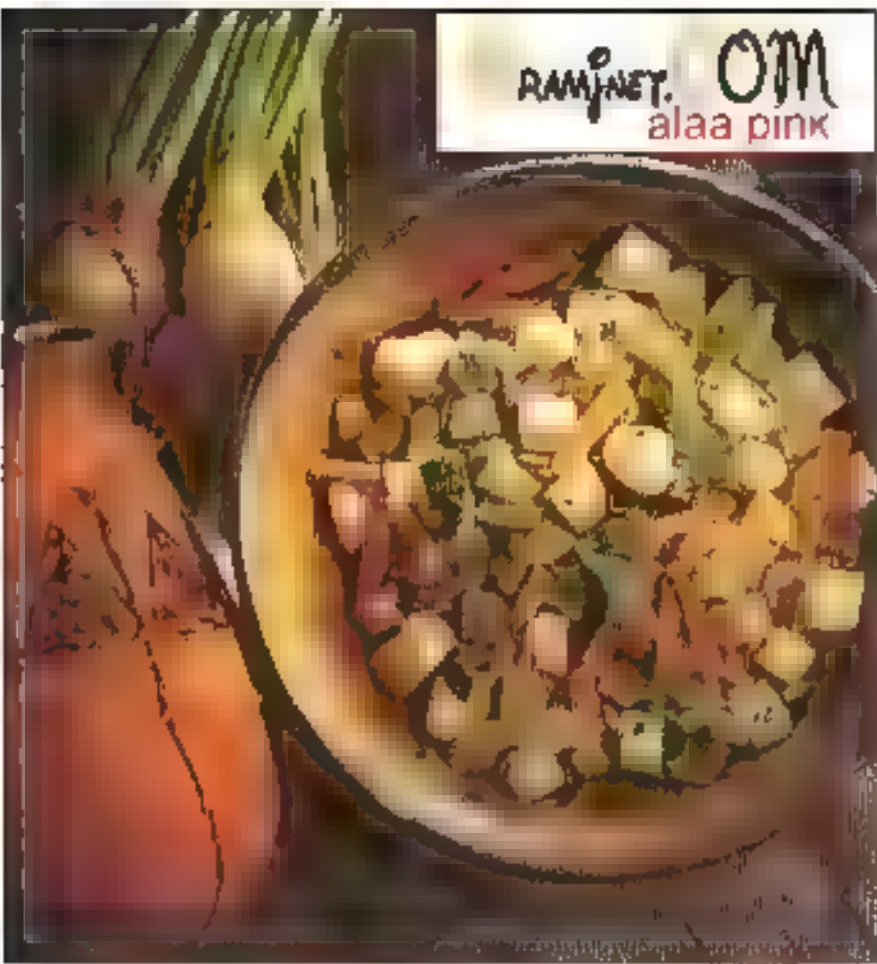
المقادير	وحدات
١ حليب بطنا كبير	١ حصة خد حصار
٢ لبن ويطبخ إلى	٢ حصة خد حصار
٣ حليب خد البئر	٣ حصة خد حصار
٤ حليب خد البئر	٤ حصة خد حصار
٥ حليب خد البئر	٥ حصة خد حصار
٦ حليب خد البئر	٦ حصة خد حصار
٧ حليب خد البئر	٧ حصة خد حصار
٨ حليب خد البئر	٨ حصة خد حصار
٩ حليب خد البئر	٩ حصة خد حصار
١٠ حليب خد البئر	١٠ حصة خد حصار
١١ حليب خد البئر	١١ حصة خد حصار
١٢ حليب خد البئر	١٢ حصة خد حصار
١٣ حليب خد البئر	١٣ حصة خد حصار
١٤ حليب خد البئر	١٤ حصة خد حصار
١٥ حليب خد البئر	١٥ حصة خد حصار
١٦ حليب خد البئر	١٦ حصة خد حصار
١٧ حليب خد البئر	١٧ حصة خد حصار
١٨ حليب خد البئر	١٨ حصة خد حصار
١٩ حليب خد البئر	١٩ حصة خد حصار
٢٠ حليب خد البئر	٢٠ حصة خد حصار

## الطريقة

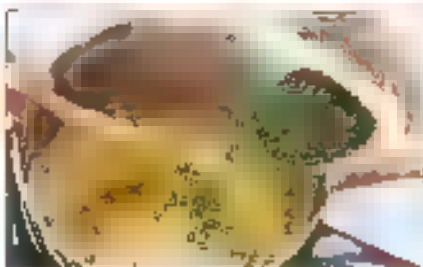
١. نغمر الحصار في الماء  
٢. نغمر الحصار في الماء

٣. نغمر الحصار في الماء  
٤. نغمر الحصار في الماء

RAMJNEY. OM  
alaa pink



١. نغمر الحصار في الماء  
٢. نغمر الحصار في الماء  
٣. نغمر الحصار في الماء  
٤. نغمر الحصار في الماء  
٥. نغمر الحصار في الماء  
٦. نغمر الحصار في الماء  
٧. نغمر الحصار في الماء  
٨. نغمر الحصار في الماء  
٩. نغمر الحصار في الماء  
١٠. نغمر الحصار في الماء  
١١. نغمر الحصار في الماء  
١٢. نغمر الحصار في الماء  
١٣. نغمر الحصار في الماء  
١٤. نغمر الحصار في الماء  
١٥. نغمر الحصار في الماء  
١٦. نغمر الحصار في الماء  
١٧. نغمر الحصار في الماء  
١٨. نغمر الحصار في الماء  
١٩. نغمر الحصار في الماء  
٢٠. نغمر الحصار في الماء





## سلطة الحرر المنشور

الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب

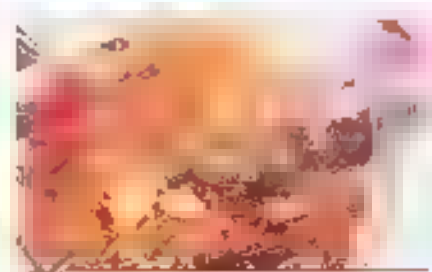
## الطريقة

١. ينقع الحرر في الماء البارد لمدة ١٠ دقائق.  
٢. يصفى الحرر ويغسل بالماء البارد.  
٣. يقطع الحرر قطعاً صغيرة.  
٤. يخلط الحرر مع الزبادي والخل.

الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب

الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب  
الزبادي - ١ كوب



RAMJNET. OM  
a aa p nk

## سلطة الخضر بالسعد

لحم الارز، اللحم، نخاع  
دقيقه  
الزبد اللين، الطحينة، الارز  
الطبخ  
الكثير، علفي منه اسعد

سنة الحصى

صغير يعطي و جدا جند  
جني يسعد  
3 خضار السعد  
الخبير والخبير  
جند

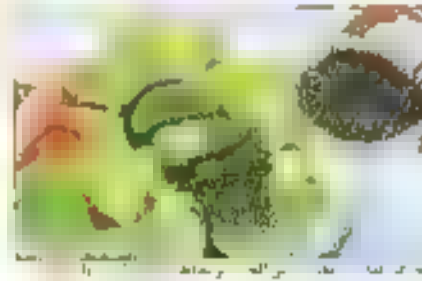
يد 4 اكل من عسر د  
الزبد اللين مع عسر د  
الى سرتة قنقه و  
في عاء يعطي عاء  
مصفى من عاء  
السلطة يتد ارج قنقه  
الزبد اللين و يند

المقادير	لحم الارز الحامض
4 خبائر	كوب من الزبد اللين
لحم اسعد	لحم اسعد من عاء الارز
لحم اسعد	لحم اسعد
لحم اسعد	لحم اسعد

## الطريقة

الطبخ و عسر د  
3 يحضّر عسر د الحامض  
والزبد اللين و يند  
والعسر د لاسود في سرتة

يقدر الخبير مع قنقه  
الى سرتة و يند  
مطبق كبير و يند



RAMJET. OM  
alaa pink



## ملاحظة القنفذ

### محتص

### مع البندورة

سواء مختص

الوقت لا يمدد

سواء

سواء لا يمدد

سواء لا يمدد

### المقادير

١. قنفذ خبز - قنفذ

٢. قنفذ خبز - قنفذ

٣. قنفذ خبز - قنفذ

٤. قنفذ خبز - قنفذ

٥. قنفذ خبز - قنفذ

### الطريقة

١. قنفذ خبز - قنفذ

٢. قنفذ خبز - قنفذ

٣. قنفذ خبز - قنفذ

٤. قنفذ خبز - قنفذ

١. قنفذ خبز - قنفذ

٢. قنفذ خبز - قنفذ

٣. قنفذ خبز - قنفذ

٤. قنفذ خبز - قنفذ

٥. قنفذ خبز - قنفذ

٦. قنفذ خبز - قنفذ

٧. قنفذ خبز - قنفذ

٨. قنفذ خبز - قنفذ

٩. قنفذ خبز - قنفذ

١٠. قنفذ خبز - قنفذ

١١. قنفذ خبز - قنفذ

١٢. قنفذ خبز - قنفذ

١٣. قنفذ خبز - قنفذ

١٤. قنفذ خبز - قنفذ

١٥. قنفذ خبز - قنفذ

١٦. قنفذ خبز - قنفذ

١٧. قنفذ خبز - قنفذ

١٨. قنفذ خبز - قنفذ

١٩. قنفذ خبز - قنفذ

٢٠. قنفذ خبز - قنفذ

٢١. قنفذ خبز - قنفذ

٢٢. قنفذ خبز - قنفذ

٢٣. قنفذ خبز - قنفذ

٢٤. قنفذ خبز - قنفذ

٢٥. قنفذ خبز - قنفذ

٢٦. قنفذ خبز - قنفذ

٢٧. قنفذ خبز - قنفذ

٢٨. قنفذ خبز - قنفذ

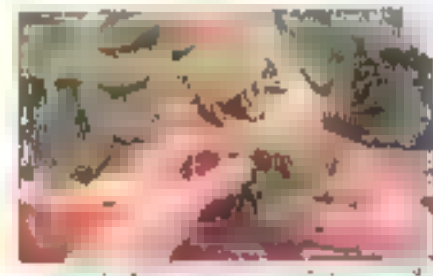
٢٩. قنفذ خبز - قنفذ

٣٠. قنفذ خبز - قنفذ

٣١. قنفذ خبز - قنفذ

٣٢. قنفذ خبز - قنفذ

RAMJET. OM  
alaa pink







المرحلة ١ ثم حبات نرجس  
الحبيرة ويغلى جيد حتى  
يتماسك. يصفى العجين  
ويترك في سبائك دافئ لمدة  
٢ دقيقة

يقسم العجينة إلى ٦  
قطع. يترك في الفرن  
سريع إلى ١٠ دقائق  
تجفف إلى ١٠ دقائق على  
صينية مدهونة بالزيت ثم  
تسحق بفرشاة جاهزة  
باليدين سحقوا يثر  
التسليم على الأجزاء  
وتترك جانباً حتى يبرد  
ويتمخض ثم يجهز بالفرن  
الحار لمدة ١٠ دقائق

المرحلة ٢ ثم حبات نرجس  
٦  
المرحلة ٣ ثم حبات نرجس  
٢ دقيقة

## خبر محروبي

٦ حبات نرجس  
طوبى صحتهم

المقادير	الخطوات
٢ كوب من دقيق القمح	١. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية
٢ كوب من دقيق القمح	٢. كوب من دقيق القمح
٢ كوب من دقيق القمح	٣. كوب من دقيق القمح
٢ كوب من دقيق القمح	٤. كوب من دقيق القمح
٢ كوب من دقيق القمح	٥. كوب من دقيق القمح
٢ كوب من دقيق القمح	٦. كوب من دقيق القمح

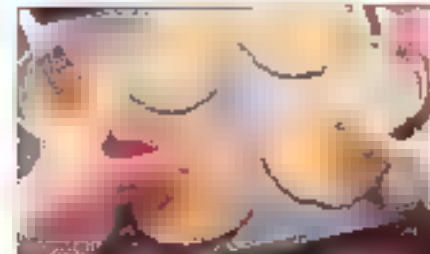
٦ حبات نرجس  
١. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية  
٢. كوب من دقيق القمح  
٣. كوب من دقيق القمح  
٤. كوب من دقيق القمح  
٥. كوب من دقيق القمح  
٦. كوب من دقيق القمح



١. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية



٢. كوب من دقيق القمح



٣. كوب من دقيق القمح



٤. كوب من دقيق القمح

## الماكولات البحرية

السحس البحرى منى ساموع مأكولات البحرية والسماك خاصه  
تتميز السمك قبل طبخه بلحسون على نكهة كاملة والبنكه نستغرق الانتظار  
طلىق غدى بالتوابل والفلفل الحريف

المصل مضاف الى البصل  
قطع القيقبة الجوزيه  
والحجره في القدر الجوف  
و يسلق و يمسح و  
الك تى يمد الجسم على  
الب الحويه بعد دهان

خضاف البندو او جسد  
البندورة والكزبرة مفرومه  
او البقدونس مفروم الى  
المنيد و يحرك

٧ يسلق نصف عدد شرائح  
النور المثلثه في طبق خاص  
بالفرر و يوضع نصف كمية  
الصنصنه في الطبق

و يوضع السمكة فوقها مع  
مرقها يضاف بليه مرق  
الى السمكة ممر الوجه النور  
هوى سمكة ريفلى بو  
لا يخبز

٨ يسلق السمكة على  
دقيقه مع يدر ٩ الغسل حسب  
٩ يدر فى مرق مرق  
١٠ يدر فى مرق مرق  
يصبى لحم السمكة على  
بوزم السمكة حالاً مرقه  
بقلمه الحاص

١١ يسلق السمكة على  
١٢ يدر فى مرق مرق  
١٣ يدر فى مرق مرق  
١٤ يدر فى مرق مرق

١٥ يدر فى مرق مرق  
١٦ يدر فى مرق مرق  
١٧ يدر فى مرق مرق  
١٨ يدر فى مرق مرق

### سمكة مشوية بالفرن

١ يدر فى مرق مرق  
٢ يدر فى مرق مرق

٣ يدر فى مرق مرق  
٤ يدر فى مرق مرق  
٥ يدر فى مرق مرق

٦ يدر فى مرق مرق  
٧ يدر فى مرق مرق  
٨ يدر فى مرق مرق

٩ يدر فى مرق مرق  
١٠ يدر فى مرق مرق  
١١ يدر فى مرق مرق

١٢ يدر فى مرق مرق  
١٣ يدر فى مرق مرق  
١٤ يدر فى مرق مرق

١٥ يدر فى مرق مرق  
١٦ يدر فى مرق مرق  
١٧ يدر فى مرق مرق

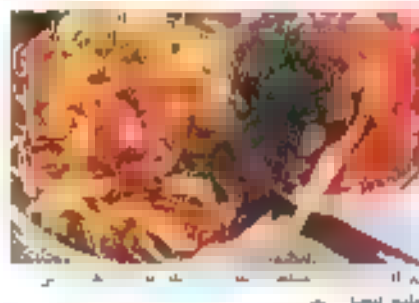
١٨ يدر فى مرق مرق  
١٩ يدر فى مرق مرق  
٢٠ يدر فى مرق مرق

٢١ يدر فى مرق مرق  
٢٢ يدر فى مرق مرق  
٢٣ يدر فى مرق مرق

### الطريقة

١ يدر فى مرق مرق  
٢ يدر فى مرق مرق  
٣ يدر فى مرق مرق

٤ يدر فى مرق مرق  
٥ يدر فى مرق مرق  
٦ يدر فى مرق مرق





## سقف مغربي مع صنعة التندورة

تعتبر التندورة بيتا إلى حم  
الحايات

الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

في التندورة حتى يصبح  
رياحا في  
٣ نخلط عصع الجند  
قنعة الفندو الحردو  
والنخل لا يفسد في التندورة  
في وقت لا يفسد في التندورة  
رياحا في وقت لا يفسد في التندورة  
لا يفسد في التندورة

١ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

٢ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

٣ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

٤ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

١ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

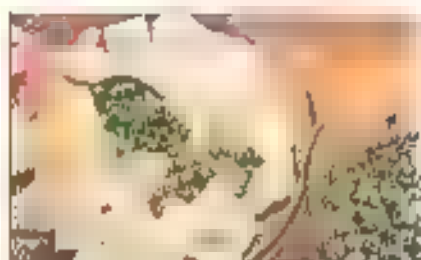
٢ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

## الطريقة

١ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

٢ يفسد في التندورة  
الحايات في التندورة  
الوقت ١٥ دقيقة  
الوقت ٣ ع. ع.  
الوقت ١٥ دقيقة

RAMJET. OM  
alaa pink



# سعد مع رب على الطريقة المعروفة

الـ .....  
.....  
.....  
.....

المقادير	
سكر	.....
زيت	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

الطريقة	
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



RAMJNEY. OM  
a aa p nk





## أطباق الدجاج المغربي

معمّر للقرعة والكربيد والكمون بعضاً من التوابل والمكثبات اللينة  
التي يستعمل في هذه الأطباق للقطرة واللينة الطعم

### الدجاج بالبرتون

شورب - دجاج - معمر  
البريد - الأبريطج - دجاج  
الكبة - الكبة - المعاصر

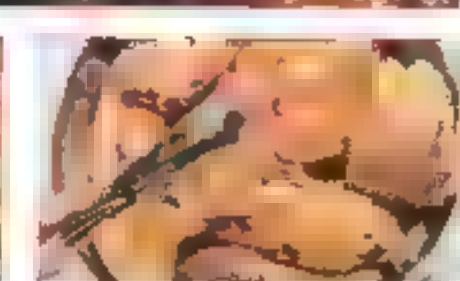
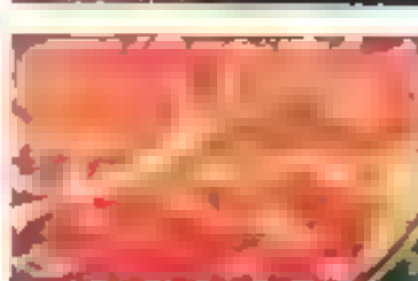
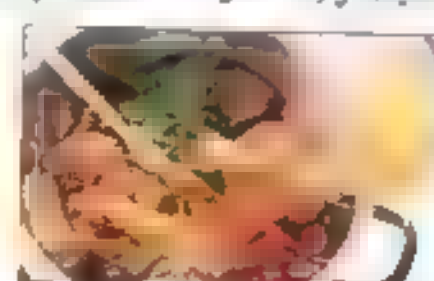
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني
الكبة من ريد - الترموني	الكبة من ريد - الترموني

### الطريقة

وسرت حدة ساعة و هذه  
بعض مكثبات الطعم من ريد  
الترمون في مائدة كبيرة

خط حدة ٢ حدة  
التي في ريد مكثبات

RAMJET. OM  
a aa pink



التي في ريد مكثبات

خط حدة ٢ حدة

التي في ريد مكثبات

خط حدة ٢ حدة

## الدجاج المشوح بالبقدونس

بمغسول بالطبخ يحتاج إلى بعض العناية

الوقت الإجمالي ٣٠ دقيقة  
٣ عينة  
الوقت الذي م الطبخ ساعة  
و نصف  
الكفا يكفي ما بين ٦ و ٨ أشخاص

### المقادير

كثير غرام من البندورة	١ كيلو غرام
الحمضيات بكمية كبيرة وبنوعيات	١ كيلو غرام
بندورة وكمية كبيرة إلى المتوسطة	١ كيلو غرام
صنوبر	١ كيلو غرام
بصل طماطم كبيرة من البقدونس مفروم لاهل	١ كيلو غرام
٢ لوز من الكرفس	١ كيلو غرام
لوز من البقدونس	١ كيلو غرام
فستق حبة واحدة من البقدونس	١ كيلو غرام
البقدونس الحبة واحدة من البقدونس	١ كيلو غرام
بصل راجع هذا	١ كيلو غرام

### الخطوة

١. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية البندورة
٢. يفرغ مع البقدونس و الكرفس وشرط البصل ثم يسل التحميد بالبصل
٣. البصل وشرط البصل
٤. يوضع الدجاج في صفاة في الصفاة العسل

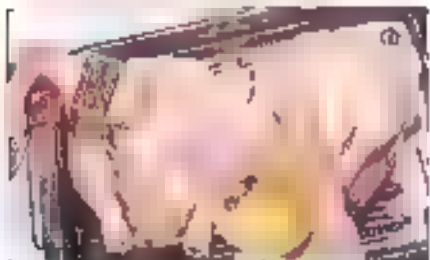
الدجاج بال بده بده  
و بده بده بده  
١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام

١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام

١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام



RAMJNEY. OM  
alaa pink



١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام



١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام



١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام



١ كيلو غرام  
٢ كيلو غرام  
٣ كيلو غرام  
٤ كيلو غرام  
٥ كيلو غرام  
٦ كيلو غرام  
٧ كيلو غرام  
٨ كيلو غرام  
٩ كيلو غرام  
١٠ كيلو غرام



وہابیہ نظریہ

Let  $\alpha$  be a positive real number.

۱۱. ج. د. ه. ز. ح. ط. ی. ک. خ. گ. ف. ب. پ. ت. ث.

[illegible]

عن ابن أبي عمير قال: سألت  
إبراهيم بن محمد عن  
الحسين بن علي

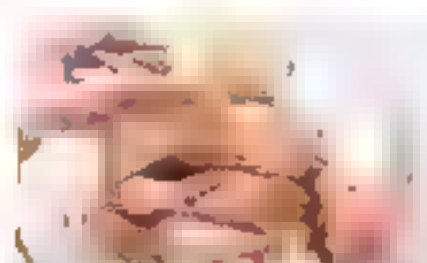
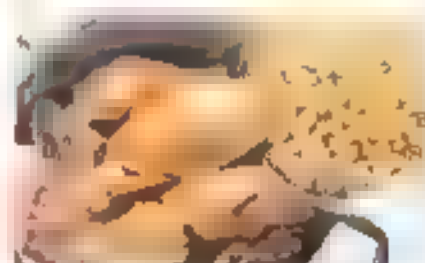
قوسية      مختلف  
 على القديم من ازواج قطع  
 المجد من طه وهدد  
 في القديم  
 على الحد  
 صنعتها الدجاج ويطوي  
 قوسية المقعد  
 كثر المسمات  
 الطرية والبز  
 قوسية  
 المصمم

[illegible]

في هذا الموضع المذكور في  
 بقية الموضع المذكور في  
 في هذا الموضع  
 الموضع المذكور في  
 الموضع المذكور في  
 في هذا الموضع

الحل: سعة  
 يسع الصنع الذي = بالفتور  
 الحظر النحر = وسعة  
 الكفى لا =  
 ٤ سعة قبة النخيل بعد  
 حطتها = الكفى =

RAMJNEY. OM  
alaa pink



الطبري ص ١٢٨ المذموم ويحذف  
المر ٢

علاقة متفرد بين مسجون  
الغريب  
١ كتيب ويصف من أسماء  
الخصومة والعشي  
٢ بيانات محفوفة  
كتيب ستر له « يوردة »  
مسجون الغريب  
مسجون في ظل السود  
٣ غرام من رقائق القايو  
٤ ٢ غرام من الزيت ، عذابة  
نجد المصدا  
غروب من النور المنصور  
التي من مسجون في القرية  
قائمة ، فاسقة من السخر  
الناظر يوردة

[illegible]

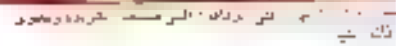
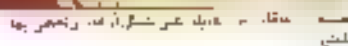
علاقة مسعود بن مسعود  
الفرج  
١٠ كواب ويصنف من أبناء  
الخصومة والعجي  
٢٠ ببضات محقرة  
كواب سخر به كـ يورث  
مسعودي القرام  
مسعودي فلان اسود  
٣٠ غرام من راناق الغايو  
٤٠ فراس من الربذة مائة  
نجد المصدا  
غوب من الغور غنوس  
القي من مسعودي الحقرة  
قمة فاسه من السخر  
الاسم يورث

٦. فخصبر المظبية بالقرى ندية  
منازلها ويزيد ٧ دقيقة و ١٥  
دقيقة حتى يستريح (١) ج. دقيقة  
يسمر علمها ما يبقى من حائط  
الذي تحيط به، والى هذه السمات  
للعادى

---

لحفظه بين سمحوا الى من  
صحا (٢) حائط بينهما من  
اياه (٣) حائط في سم النجينة  
في الثلاث

لطفك بمن استحوذوا له من  
مخاض أو حنظل بينهم ف  
إنه إذ حنظل في سم النخيل  
في التلحاح





## الحوم

اتساق اللحوم سواء كانت منببة بالعبارات أو مسوية بالفرن أو مطبوخة فإن جود المشكبة من الإصداق الشهية تعد مناسبة جداً للأعادي.

١ مدقوق في وعاء يضاف إليه زيت الزيتون و الماء ويضمد جيد بملوكة ٢ يسكب نصف كمية التتبيلة فوق فخذ الضأن و تكبس بملوكة جيد يوضع ما تبقى من التتبيلة في صينية فرن كبيرة يسبح اللحم في الماء الضأن يضاف ما تبقى من الزبد إلى الصينية و يوضع فخذ الضأن عليها فوق البصل و يترك ليخمد جانباً مقلوعاً بالفرن مدة ساعة قبل همره

الوقت اللازم للتصغير ٢٠ دقيقة الزيت اللازم للتبيل ١٠٠ غراماً سكر ١٠٠ غراماً التتبيلة ٢٠ غراماً

### فخذ صان مثل ومحضر

سهر ١٠٠ غراماً

المقادير	المقادير
فخذ من لحم الضأن ١٠٠	١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل
خبثون ١٠	١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
شور من الزبد ١٠	رشة سكر من مسحوق الفلفل الحريف
بصل ١٠	١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون
مسحوق الفلفل الأسود	١/٣ كوب من زيت الزيتون
بصل ١٠	
٢ كوب من اللحم المدقوق	
١/٢ ملعقة صغيرة من	

ويترك جيد بملوكة كبيرة من الفلفل الأسود ٣ ملعقة صغيرة سكر البصل ١٠٠ غراماً

١ يسخن الفرن إلى حرارة ١٧٠ درجة ثم يوضع فخذ لحم الضأن بالزبد الطرية

٥ يضرر بعد الضأن في الفرن ما بقي ساعة ونصف الساعة و يترك يهدئ مع البصل و الأخر بملوكة حتى يبرد جيد و يمشط جيداً

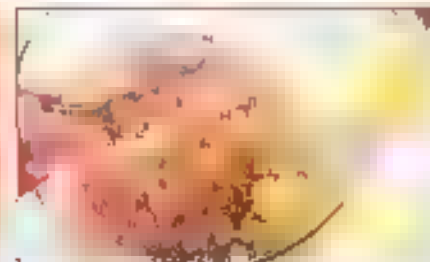
RAMJET. OM  
alaa pink



١٠٠ غراماً من اللحم المدقوق



١٠٠ غراماً من اللحم المدقوق



١٠٠ غراماً من اللحم المدقوق



١٠٠ غراماً من اللحم المدقوق

لحم صان مصبوخ  
مع غول حصر  
وارصي شوکي

خشب الصبر يحدّد البحر حمض  
العنبر

الوقت الذي فيه  
حيث  
حيث انزلهم للاج  
و حيث  
التي هي

الحق لا يدري

٢ كنند و فراموشی از جسم الفشاری  
باعث قطع درد فلجانه می شود.

١/٤ ملحقه صغيرة من  
مسوي الرخس

سعد، صابر، من سعوز  
البرق

٦ حصان من القوم اندكوفى  
٧ يعقوب بن عبد بن الربيع

الطبال

اسحق بن العباس النعماني

## العلاج

بر صبح فطرح بسم الطار

هي قدر ما يرد به بيتنا القم.

سبع الزمردين والمرعق

## والثوم والريحان الطيب

والله اعلم

[illegible]

٢٠. وقع تعقيب الكسلاثة في  
الحد ، يدال الدش مر مرة  
! بسنة حو - القو  
يخلص في نا شعبي عد  
قمة عم زسفي ، و ضيع  
جاء

يبرك الله الدج على  
لدار حتى يسانف

٦. ما يحاربهم النصارى الى  
القبور التي في تلك ايام  
من بعد ما يصعد اليه القلوب  
منصور غنموا بحساب  
اولاد لا يهابي

فمنها ما يشتمل على  
التي هي التي هي  
منها ما يشتمل على  
التي هي التي هي

١- إعداد خطتي النظام  
أ- إلى أي حد يمكن  
تقديم

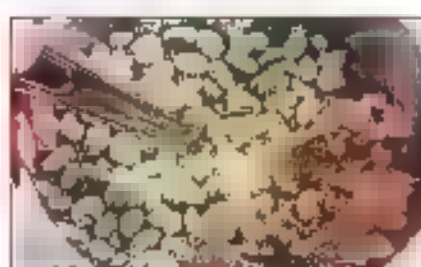
السلامة  
والصحة  
والبيئة



م	ل	ح	ج	ب	ا
م	ل	ح	ج	ب	ا



١٠٠



الناس من عند الله



مكة المكرمة - ١٤٣٥ هـ

RAMJET. OM  
ala pink





٥٨٠- يرحب معنا. إلى يحضر الفناء

الحمد لله الذي جعل العلم نوراً  
والعلم نوراً يضيء القلب

٢٠ يحمر السفر ذو . البحر  
بالأبد حتى يصبح نوب  
شعب

المحرف لك حسب المراقب

[illegible]

٢٠ نصاب التكريرة المحصورة  
والرغبات والرجوع الي  
الشيء ويرفع على النار  
بعد ان يغلي الجديد بعد  
الذي ويرت مدة ساعة او  
حتى يصبح اللحم مري  
قسم السكر من الى غصبات

١. توضع مكعبات الصابون مع مصف التجمع البشري في قدر سميكة القدر وتضاف إليها الشوايب، الصنوف الاسود والفلفل الحلو وتغمر بالزيت.



للحجم يضاهي حليق البصير  
والسفرجل والحوخ  
يترك على الدار الحقيمة  
حتى يصبح الحجم طرياً  
يأخذ على طبق التاديم  
للحقيمة مسحوق الفلفل  
يصير متواتر ككثني حريف

المحرف لك حسب المراقب

[illegible]

عليها السلام و آله

عسجرتي العبد ابن

[illegible]

استغفرني الله بحسب

هـ كل من حوى المصطفى بغير

ملحق 4/4

٥٠٠

توزيع من الشيوخ الطائفة

طبرستان و خوارزم

ملفوظات

تکسیر، در هر فصل است.

القصار حطب

٢ تصبب قلع و عمار

ملفوظات، آلب، معیاد.

تجربہ کارانہ

المعقول

مكتبة جامعة القاهرة

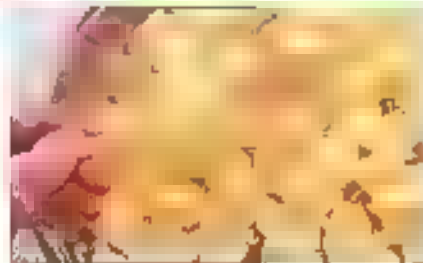
کتابخانه

المصطفى بن الحارث بن ابراهيم

١. توضع مكعبات الصابون مع مصف الطحع البشري في قدر سميكة القدر وتضاف إليها الشوايب، الصنفل الأسود والفلفل الحلو وتغمر بملح.



١١٠



١٠ - عند الطلب، من ٢٨ إلى ٣٠



المادة	العدد	النوع	القيمة
المادة	العدد	النوع	القيمة



**پابلو نرود**

## أرز مزكّني بكمات اللحم ( كفتا اللحم )

تفسير الحليق يحتاج إلى بعض العناية

الوقت اللازم لتفسير القادير  
٢٠ دقيقة  
الوقت اللازم للطبخ ١٥ دقيقة  
نسبة تكفي ٨ أشخاص

المقادير	السمون
٢٠٠ غرام من الأرز الصغير (والقميص)	بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
٥٠٠ غرام من لحم البنان أو البقر المفروم	١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل أسود
١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل	٢ كوب من البقدونس المفروم
١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو	١ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
١٠٠ غراماً من الزبدة أو	

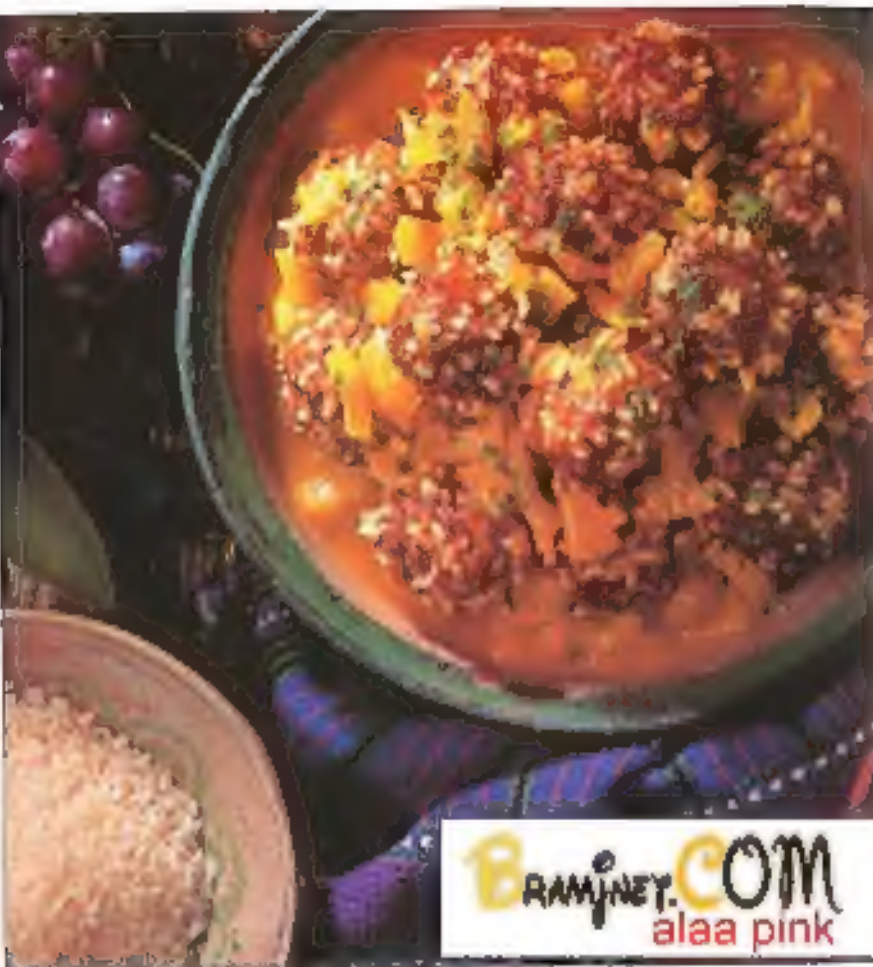
### الطريقة

- ١- يخلط الأرز باللحم المنضوج ثم يوضع في إناء مع البصل المفروم والليمون الحامض.
- ٢- يضاف اللحم المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٣- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٤- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٥- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٦- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٧- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٨- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٩- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ١٠- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.

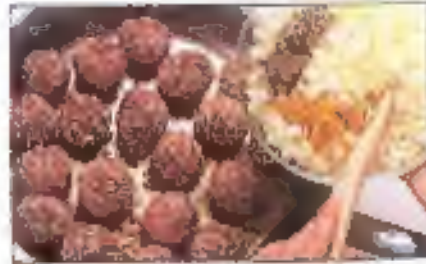
- ١- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٢- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٣- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٤- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٥- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٦- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٧- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٨- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ٩- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.
- ١٠- يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.

تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي  
تفصيل: البقدونس الإبداعي

BRAMJNET.COM  
alaa pink



يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.



يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.



يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.



يضاف البصل المفروم إلى الخليط ويقلب جيداً.



## الحلويات والفواكه

الفواكه المتوفرة على أنواعها في المغرب تعد طبقاً مفضلاً يقدم بعد الطعام، أما الحلويات والمعجنات فتخصص للعائلات الخاصة.

شرائح رقيقة ويضاف إلى الفواكه في الوعاء الكبير، يضاف ماء الزهور ويترى فوقه السكر البودرة.

الوقت اللازم لتجهيز الفواكه  
٢٠ دقيقة

الوقت اللازم للطبخ لا لزوم للطبخ

الوقت اللازم لتجهيز الفواكه  
٢٠ دقيقة

١- يضاف الغريز المقطع إلى سلطة الفواكه، تفتت أوراق النعناع على السلطة.

٢- يشتر قشرة برنقالة وتسلق بالماء أو في القدر على نار خفيفة لمدة دقائق ثم تصفى، تنثر الشرائح فوق سلطة الفواكه وتقدم.

ملاحظة: لتطعيم الغريز يساعد في إضافة النكهة المطلوبة للسلطة.

ملاحظة: عند شراء الغريز الجاهز قلقة التي يكون أو لها متساوية ويحببها جامعة ذلك أوراق خشراء

### سلطة فواكه طازجة

### على الطريقة المغربية

سلة التقديم

١- موزتان	المقادير
٢- ملحقات طعام من ماء الزهر	٢- تفاحتان
٣- بيضون لشرب برنقالة	٢- إجاصتان
سكر بودرة	كوب من عصير البرتقال
٢- هويان من الغريز المقطع	ملحقة طعام من عصير الليمون الحامض
أوراق نعناع أخضر	

والإجاص في وعاء كبير

ويضاف إليها عصير

الحامض والبرتقال حتى لا

يتغير لون الموز والإجاص

٣- يقشر الموز ويقطع إلى

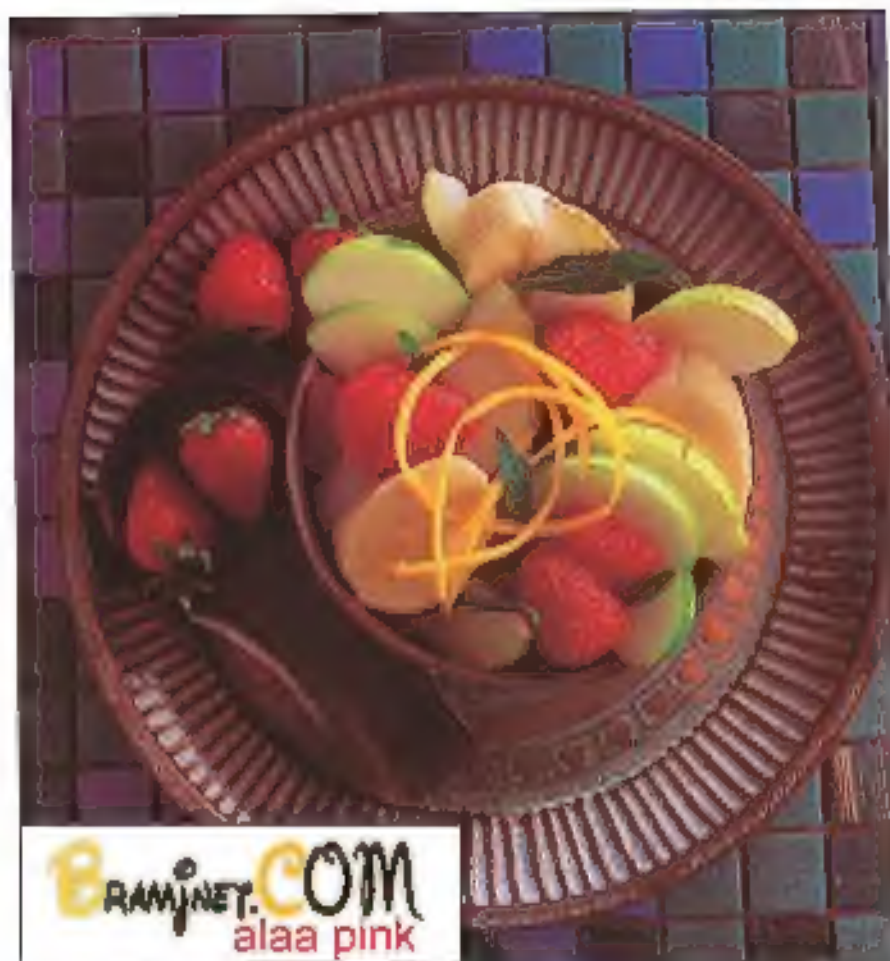
الطريقة

١- يقطع التفاح والإجاص

(دون تقشير) إلى شرائح

رقيقة وينزع البذر منها

٢- توضع شرائح التفاح



BRAMJNET.COM  
alaa pink



تقطع قشرة البرتقالة إلى شرائح رقيقة وتسلق في وعاء سكر في مدة ٢٠ دقائق



يضاف الغريز المقطع إلى سلطة الفواكه وتفتت أوراق النعناع الأخضر المضاف إلى السلطة



يقشر الموز ويقسم إلى شرائح متفرقة ويضاف إلى طبق السلطة



يحبب عصير الليمون وعصير البرتقال فوق شرائح التفاح والإجاص

## كحك اللوز

تعمير الشق يحتاج إلى عناية

الوقت اللازم لتحضير المقادير  
٢٠ دقيقة  
الوقت اللازم للطبخ = ١٠ دقيقة  
إلى ٢٠ دقيقة  
لكمية تكفي ٦ أشخاص

المقادير	
١٥٠ غراماً من السكر	٢ بيضتان صغيرتان من
المخلوّل الشام (بودرة	قشر الحامض المبشور
المسكر)	ثلثا، صغيرة من القاشلا
بعضه، مخلوطة،	١/٢ ملعقة صغيرة من
٢٢٥ غراماً من اللوز	مسحوق القرفة،
المخلوّن،	غصية إصناقية من السكر
	الشام بودرة للزينة.

## الطريقة

١. يحمى الفرن إلى ١٨٠ درجة، يمزج السكر والبيضة المخلوطة في وعاء كبير ويخلط المزيج جيداً حتى يصبح لونه أبيض.
٢. يمزج اللوز المخلوّن وقشر الحامض المبشور والقاشلا والقرفة المخلوطة في وعاء ثانٍ ويضاف المزيج تدريجياً إلى مزيج السكر والبيضة والمخلوطة.
٣. يعمى المقليل في الوعاء حتى يصبح متماسكاً لمدة ٥ دقائق. يغطى بقطعة قماش ويترك جانباً لمدة ١ دقيقة.
٤. يوضع قليل من الدقيق على الزف ويدرج العجين حتى يصبح لينة قطرها ٤ سنتيمترات تقطع اللقاعة إلى

٥. شريحة وتخرج كل شريحة وتكور بباطن اليد إلى كرات متساوية الحجم.
٥. يمسح باطن اليد بقليل من الزيت ثم يمسك الكرات إلى أكراس قطرها ٤ سنتيمترات وتصف في صينية مدونة بالزيت بحيث يبعد الأكراس عن الآخر مسافة ٤ سنتيمترات.
٦. ينثر فوق الأكراس سكر البودرة وتخبز في الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً وتترك لتبرد ثم تحفظ في وعاء نظيف مغطى.

ملاحظة: يقدم الكحك باللوز في المغرب مع سلطة الفواكه. راجع ص ٥٩.

تنبيه: اللوز هو أكثر أنواع المكسرات استعمالاً في العالم وللمحافظة عليه يحفظ في وعاء مغطى بإحكام في مكان بارد لا يصل إليه النور.



BRAMJNEY.COM  
alaa pink



تصف الأكراس على صينية وينثر عليها السكر البودرة وتخبز في الفرن حتى يصبح لونها ذهبياً.



تدريج العجين وتكور مسافاً اليد المدونة بالزيت إلى كرات متساوية الحجم.



يوضع قليل من الدقيق على الزف ويدرج العجين حتى يصبح لينة تقطع إلى ٢٢ لقاعة.



يمزج البيض بالسكر ويضاف إلى مزيج اللوز المخلوّن والقاشلا والقرفة وقشر الحامض.



## الحقير المراكشي المظلي مع القرقة

سبل التحضير

الوقت اللازم التحضير: ١٥ دقيقة  
الوقت اللازم الطبخ: ١٠ دقائق  
الكمية تكفي من ١ إلى ٢ أشخاص

المقادير	التوابل
١/2 رغيف من الطير	زبدة
الإفرينجي	١/2 كوب من السكر
بيضه أو بيضتان	ملعقة طعام من مسحوق القرقة
كوب حليب	١/2 ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب

### الطريقة

- ١- يقطع رغيف الطير الإفرينجي إلى شرائح صغيرة مسطحة \* سنبشتر
- ٢- يخلط البيض جيدا في وعاء زجاجي يضاف إليه الثانيلا والمسيب ويخلط مرة أخرى
- ٣- تذاب الزبدة في مقلاة
- ٤- يخلط السكر والقرقة ومسحوق جوزة الطيب في وعاء



**BRAHJNEY.COM**  
alaa pink



يغمر الحقير، وكذا في مزيج السكر الحامض والقرقة وجوزة الطيب



يغمر مع الحليب الطبخ في مزيج السكر الحامض والقرقة وجوزة الطيب



يخلط السكر، الثانيلا جيداً في وعاء حتى يتجانس



يغمس رغيف الحقير (أو سبل) في مزيج السكر الحامض والقرقة وجوزة الطيب